



示范：金牌烹饪老师彭玉芸

香浓酸辣家常菜

冰冻肉就是直接急速冰冻处理的肉类，不只卫生方便，价格更低廉，做成一般家常料理也能香喷喷上桌——尤其是香浓酸辣的菜式，用冰冻肉更是吃不出差异，依然让人胃口大开！

今天就由彭老师为我们示范两道简单味美的肉类料理吧！



咖喱羊肉



材料：

- 冰冻羊肉1公斤
- 马铃薯500克（切块，炸过）
- 浓椰汁300毫升
- 稀椰汁2000毫升
- 香茅1根（拍扁）
- 油3汤匙

辣椒料：

- 咖喱粉4汤匙
- 辣椒膏3汤匙
- 小葱头12粒
- 蒜头5粒
- 巴加力（Buah Keluak，又称蜡烛豆）4粒

调味料：

- 盐1.5茶匙
- 糖1茶匙

做法：

1. 将冰冻羊肉解冻后洗净、切块。
2. 全部辣椒料一同磨细。
3. 用油将辣椒料和香茅炒香，再加入羊肉炒匀。



4. 加入调味料、稀椰汁，慢火煮上1小时，直至羊肉入味。
5. 最后将炸过的马铃薯放入，再倒进浓椰汁煮滚即可。



烹饪小贴士：

- 煮咖喱的羊肉可选择羊腿部分，带筋部分有油脂、咬劲比较好吃。
- 马铃薯先炸过一遍，不只口感更好，煮久也不会与咖喱汁“化为一体”。



- 2000毫升的稀椰汁，可用1粒椰子浓椰汁加水调开。



材料：

- 冰冻排骨500克
- 红辣椒2条（切丝）
- 油1汤匙
- 大葱30克（切丝）

排骨腌料：

- 蚝油1汤匙
- 生抽1汤匙
- 麻油半茶匙
- 花雕酒1汤匙
- 生粉3汤匙（勾芡用）

调味料：

- 鲜榨柠檬汁1汤匙
- 酸梅酱2汤匙
- 辣椒酱1.5汤匙
- 糖1汤匙
- 水80毫升

做法：

1. 将排骨解冻后洗净、沥干水分备用。
2. 加入排骨腌料拌匀，腌制约1小时，再撒入生粉拌匀。



3. 起镬热油，将排骨炸至金黄色熟透捞出。



4. 用1汤匙油，炒香大葱后加入调味料煮沸。



5. 将炸好的排骨置入与调味料拌匀，熄火后洒上辣椒丝即可装盘。

烹饪小贴士：

- 生粉最后才加入腌料中，是为了避免粉过早裹住肉块，无法入味。
- 炸排骨的油用大火烧至7成热，然后再转中火来炸。
- 若喜欢酱汁更为浓稠，最后可用少许生粉勾芡。
- 调味料中的辣椒酱为甜味辣椒酱，不宜使用蒜头辣椒酱。



梅酱排骨



贮藏冰冻肉小贴士：

- 避免经常打开冷冻箱或冰柜，减低其内温度上下的变化。
- 不要囤积过多的冰冻肉；遵循“先买先食用”的规则。